

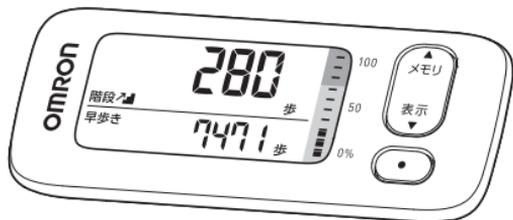
# 取扱説明書

# OMRON

## オムロン 活動量計

# HJA-405T

## Calori Scan



このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきありがとうございました。

- ・安全にお使いいただくため、取扱説明書を必ずお読みください。
- ・本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- ・本書は、品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- ・本書に記載しているイラストはイメージ図です。

製品のお問い合わせ、別売品や消耗品のご注文、修理のご依頼は

オムロン ヘルスケア お客様サポート

<http://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

オムロン お客様サービスセンター

TEL 0120-18-6606 (通話料無料)

受付時間9:00~19:00 (祝日を除く月~金)

〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370

## 最初に

安全上のご注意 .....	3
入っていますか? .....	5
各部の名前 .....	6
ストラップを付ける .....	8
個人データを登録する .....	10

## 測定する

測定する .....	13
------------	----

## 記録を見る

記録を見る .....	14
過去の記録を見る .....	16
スマートフォンで記録を見る ..	17

## 必要なときに

減量目標について .....	18
個人データを変更する .....	21
電池を交換する .....	22
お買い上げ時の状態に戻す ..	24
保管とお手入れ .....	25
おかしいな?と思ったら .....	26
測定 Q&A.....	28
サポート情報.....	30
仕様.....	32

## 主な機能

階段や早歩きの  
消費カロリーまで測れる

(☞ P14)



 「OMRON connect」  
アプリ対応

(☞ P17)

最初に  
1

## 安全上のご注意

- お使いになる前に必ずお読みください。
- ここに示した内容は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。

## 警告、注意について



警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定されます。



注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う、または物的損害\*の発生が想定されます。

\* 物的損害とは、家屋や家財、および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。

## 警告

- 危険な場所で活動量計の画面を見ない。
  - ▶ 事故やけがの原因になります。
- 乳幼児などの手の届くところに保管しない。
  - ▶ 電池など小さな部品を飲み込み、窒息や傷害に至ることがあります。電池を飲み込むと、短時間で食道に穴があくなど重症化することがありますが、無理に吐かせようとせず、すぐに医師の指導を受けてください。
- 航空機内や病院など、無線通信が禁止された場所で **Bluetooth** 通信をしない。
- ペースメーカーなど植込み型医療機器の装着部位近くで **Bluetooth** 通信をしない。
  - ▶ 危険や誤動作の原因になります。

## ⚠ 警告

- 減量や運動療法などを自己判断で行わない。
  - ▶ 健康を害する原因になります。医師や専門家の指導を受けてください。

## ⚠ 注意

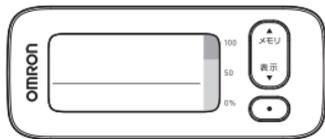
- ストラップなどを持って振り回さない。
- ズボンなどの後ろポケットに本体を入れない。
- 強い静電気や電磁波のある場所で使用しない。
- 指定外の場所や条件で保管したり、使ったりしない。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしない。
- 本体を分解したり、改造したりしない
  - ▶ 本体の故障や破損、傷害を負う原因となります。あるいは、正しく測定できないことがあります。
- 電池の液が目に入ったら放置しない。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受ける。
- 電池の⊕⊖極を間違えて入れない。
- 電池を使い切ったときや長期間使用しないとき、電池を本体内に入れたままにしない。
- 指定外の電池を使わない。
- 使用推奨期限の過ぎた電池を使わない。
  - ▶ けがの発生や本体故障の原因になります。
- 電池を加熱したり、火の中に入れたりしない。
  - ▶ 金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。

最初に  
2

## 入っていますか？

- 次のものがすべてそろっていることを確認してください。

- 本体



- 落下防止用ストラップ<sup>o</sup> (消耗品)



- ストラップ用クリップ<sup>o</sup> (消耗品)



- お試し用電池 (内蔵)

- 付属の電池は本体に内蔵されています。
- 付属の電池はお試し用です。測定できる日数が少なくなる場合があります。



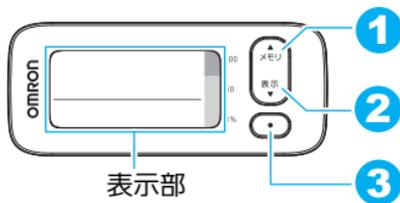
- 取扱説明書  
(本書：品質保証書付き)

 お知らせ.....

- 不足しているものがありましたら、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。(P31)

# 各部の名前

## 本体（表面）

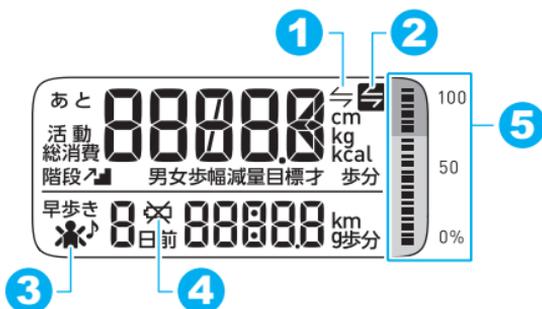


1		<p>【メモリ／▲】ボタン 過去の記録を見るときや設定するときに使います。</p>
2		<p>【表示／▼】ボタン 画面表示を切り替えるときや設定するときに使います。</p>
3		<p>【決定／●】ボタン 設定した内容を決定するときや「活動カロリー・時刻表示」に切り替えるとき、スマートフォンと通信するときに使います。</p>

## 本体（裏面）



## 本体（表示部）



<b>1</b>		<b>通信マーク</b> 測定記録を転送中に点灯。
<b>2</b>		<b>通信お知らせマーク</b> 転送されていない測定記録が多くなると、点滅または点灯。
<b>3</b>		<b>バンザイマーク</b> 当日の活動カロリー消費目標を 100% 達成できたときに点灯。
		<b>バンザイマーク（音符付き）</b> 当日の活動カロリー消費目標を 150% 達成できたときに点灯。
<b>4</b>		<b>電池交換マーク</b> 電池交換が必要なときに点滅または点灯。
<b>5</b>		<b>目標達成インジケーター</b> 当日の活動カロリー消費目標をどれくらい達成できたかをレベルで表示。（☞ P20）

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

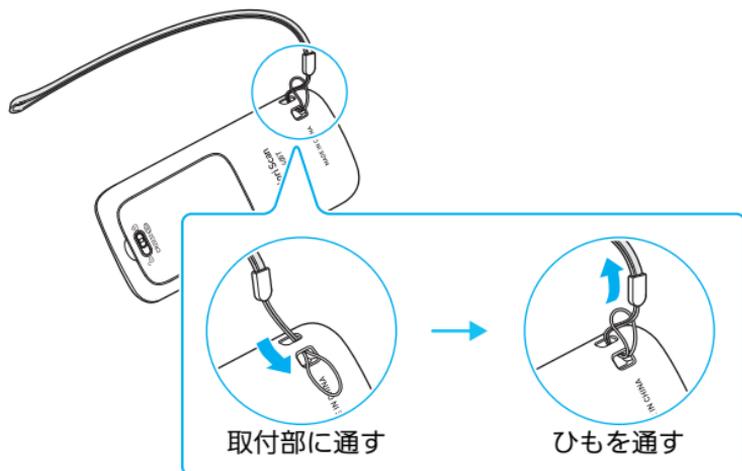
最初に  
4

# ストラップを付ける

- 落下防止のため、測定中はストラップをご使用ください。

## ストラップの付け方

- 1 本体にストラップを付ける



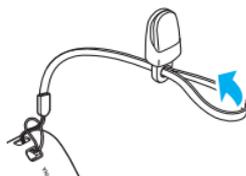
- 2 ストラップにクリップを付ける

1



クリップに  
ひもを通す

2



輪にクリップを  
通す

3



クリップを  
ひっぱる

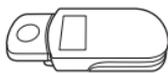
## クリップの開け方

### ① 次のようにクリップを開く

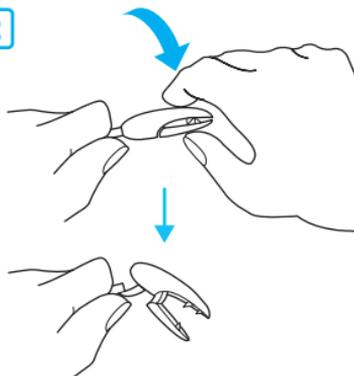
1



クリップを  
下図の向きにして持つ



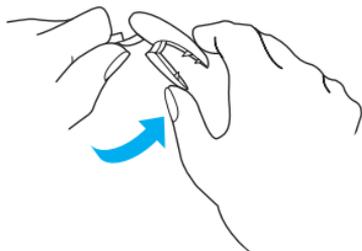
2



下方向に倒して開く

## クリップの閉じ方

### ① 上方向に押しつけて閉じる

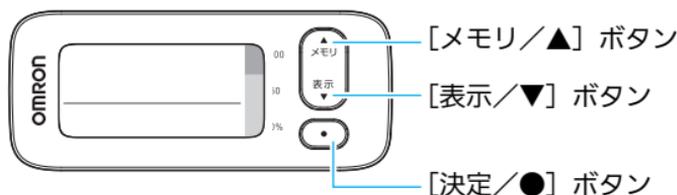


- クリップを衣服に付けた状態で、クリップを開かずに無理に引っ張ると衣服が傷つくことがあります。

最初に  
5

## 個人データを登録する

- 活動量や距離などを測定するため、性別、年齢、体重、身長、歩幅などを登録します。
- 「OMRON connect」アプリでも登録できます。(P17)



- 1 [メモリ/▲] ボタン、[表示/▼] ボタン、[決定/●] ボタンのいずれかのボタンを3秒以上押し続ける
  - 下図のように、画面が変わります。

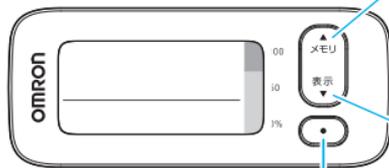


- 2 [決定/●] ボタンを押す
  - 下図のように、性別を選択する画面に変わります。



### ③ 性別、年齢、体重、身長、歩幅、減量目標値、日付、時刻を設定する

• 次のボタン操作で設定します。



#### [メモリ/▲] ボタン

1 回押すごとに 1 つ進みます。  
押し続けると早送りします。

#### [表示/▼] ボタン

1 回押すごとに 1 つ戻ります。  
押し続けると早戻しします。

#### [決定/●] ボタン

値を決定して  
次の項目に移ります。

#### 1 性別を設定する



#### 2 年齢を設定する



#### 3 体重を設定する

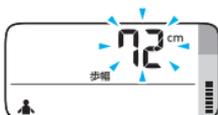


#### 4 身長を設定する



#### 5 歩幅を設定する

• 設定した身長から標準値  
(身長 × 0.45) が表示され  
ます。



最初に

測定する

記録を見る

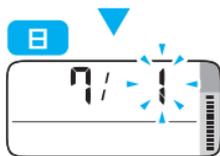
必要なときに

## 6 減量目標値を設定する

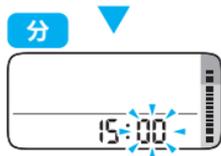
- 目標値を設定しない方は、「-0.0 kg」にしてください。
- 減量目標値は、体重 × 0.04 kg の範囲で設定できます。詳しくは、「減量目標について」(P18) を参照してください。



## 7 日付を設定する



## 8 時刻を設定する



- 設定が完了すると、下図の画面が表示されます。

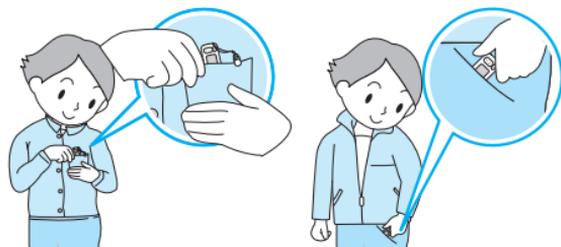


お知らせ

- 設定値を修正する場合は「個人データを変更する」(P21) を参照してください。

# 測定する

- 下図のように胸ポケットやズボンの前ポケットなどに装着して測定してください。階段上り歩数をより精度よく測定していただくためには、胸ポケットへの装着をおすすめします。



## お知らせ

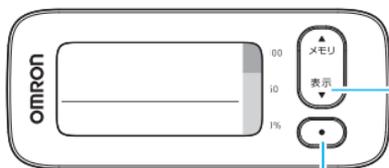
- 歩き始めは表示が変わりませんが、表示が変わらない間も測定されています。
- 5分以上操作しない状態が続くと、消費電力を抑えるため画面表示が消えます。表示されていない間も測定されています。表示を見るときは、[メモリ/▲] ボタン、[表示/▼] ボタン、[決定/●] ボタンのいずれかのボタンを押してください。

記録を見る

1

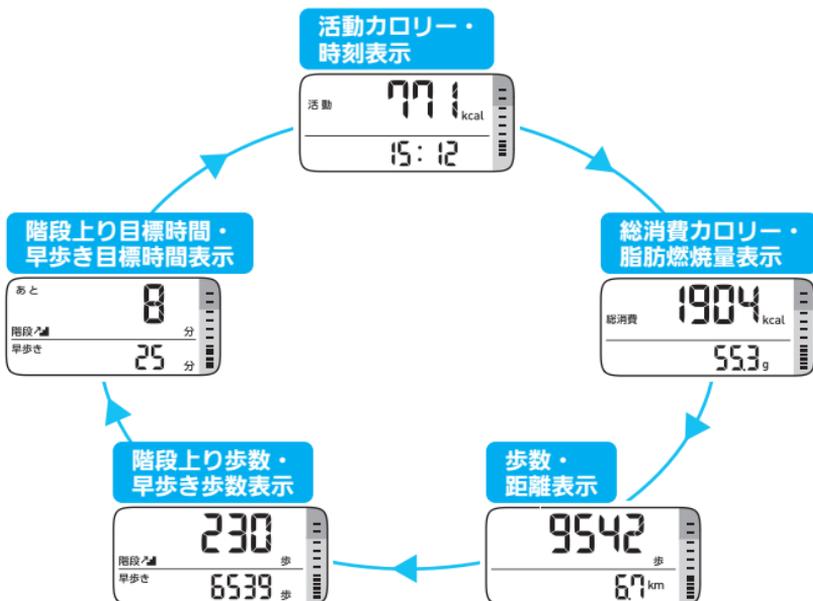
# 記録を見る

- 次のボタン操作で画面を切り替えます。



[表示/▼] ボタン  
押すごとに下図のように画面が  
切り替わります。

[決定/●] ボタン

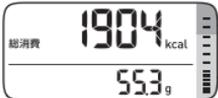
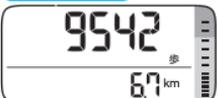


お知らせ

- [決定/●] ボタンを押すと、どの画面を表示中でも「活動カロリー・時刻表示」の画面に戻ります。

## 各画面の内容

- 当日午前0時から現在までの測定記録を表示します。

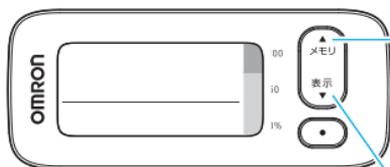
<p><b>活動カロリー・時刻表示</b></p> 	<p><b>活動カロリー：</b> 歩行や家事、デスクワークなどの活動により、消費したカロリーを表示します。</p> <p><b>時刻：</b> 現在の時刻を表示します。</p>
<p><b>総消費カロリー・脂肪燃焼量表示</b></p> 	<p><b>総消費カロリー：</b> 基礎代謝と活動カロリーの合計を表示します。</p> <p><b>脂肪燃焼量：</b> 脂肪燃焼量を表示します。</p>
<p><b>歩数・距離表示</b></p> 	<p><b>歩数：</b> 歩数を表示します。</p> <p><b>距離：</b> 距離を表示します。</p>
<p><b>階段上り歩数・早歩き歩数表示</b></p> 	<p><b>階段上り歩数：</b> 階段を上った歩数を10歩単位で表示します。</p> <p><b>早歩き歩数：</b> 早歩き（毎時約6km以上の歩行やジョギング）の歩数を表示します。</p>

- 1日の活動カロリー消費目標達成に必要な目安時間を表示します。（☞ P19）

<p><b>階段上り目標時間・早歩き目標時間表示</b></p> 	<p><b>階段上り目標時間：</b> 階段上りの目安時間を表示します。</p> <p><b>早歩き目標時間：</b> 早歩き（毎時約6km以上の歩行やジョギング）の目安時間を表示します。</p>
--	--

## 過去の記録を見る

- 本製品は、7日前までの測定記録を1日ずつさかのぼって表示できます。



[メモリ/▲] ボタン

押すごとに1日前の記録に切り替わります。

[表示/▼] ボタン

押すごとに表示する測定記録が切り替わります。

- ① [表示/▼] ボタンを押して、見たい測定記録を表示する

- 下図は、当日の活動カロリーと時刻を表示している例です。



- ② [メモリ/▲] ボタンを押して見たい日を表示する

- 下図は、2日前の活動カロリーを表示している例です。



お知らせ

- 過去の「階段上り目標時間」、「早歩き目標時間」は表示されません。
- 過去の記録を表示中に [表示/▼] ボタンを押すと、表示している日の他の測定記録を表示します。

記録を見る  
3

## スマートフォンで記録を見る

- 本製品は、スマートフォンに測定記録を転送できます。転送すると、スマートフォンで測定記録を簡単に確認できます。

## スマートフォンで記録を見るためには

- 「OMRON connect」アプリをスマートフォンにインストールする必要があります。

- 1 スマートフォンの「設定」から **Bluetooth** を「オン」にする
- 2 スマートフォンに「OMRON connect」アプリをインストールする
  - 次の A、B いずれかの方法でアプリをインストールする
  - A ウェブサイトにアクセスする



QRコード

<http://www.omronconnect.com/setup/>

- //////////  
B 「App Store」 または 「Google Play」 にて

オムロンコネクト  と検索する



- 3 「OMRON connect」アプリを開き、本製品を登録する
- 4 「OMRON connect」アプリを操作し、測定記録を転送する

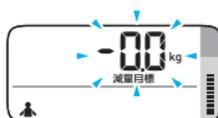
必要なときに

1

# 減量目標について

- 開始から4週間後の減量目標値を設定することで、1日どれだけ活動すればよいか自動的に計算し、活動カロリー消費目標を算出します。
- 減量目標の設定上限は、体重×0.04 kgです。
- 目標値を設定しない方は「-0.0 kg」にしてください。体重を維持するための活動カロリー消費目標を算出します。

減量目標値を設定



「個人データを変更する」  
(☞ P21)

本製品が機器内部で計算

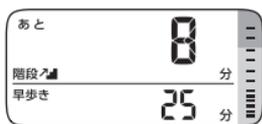
減量目標値分の  
活動カロリー

+

普通の  
活動カロリー

活動カロリー消費目標

(画面には表示されません。)



階段上りと早歩きをした場合の目標達成までの時間を表示します。(☞ P19)



目標の達成度合いを目標達成インジケータで表示します。(☞ P20)



お知らせ

- 体重が変化したとき、減量目標値を見直したいときは、体重や減量目標値を再設定してください。(☞ P21)

## 「階段上り目標時間」と「早歩き目標時間」表示

- 1日の活動カロリー消費目標をあとどれくらいで達成できるかを、階段上りをした場合と早歩きをした場合に分けて、時間で目安を表示します。



### お知らせ

- 目標時間は使用日数と普段の活動カロリーにより変わります。
- 使用開始から1週間は、減量目標値を変更しても目標時間は変わりません。

最初の1週間	使い始めは普段の活動カロリーが不明のため、設定した個人データから一般的な活動カロリー消費目標を算出し、目標時間を表示します。
2週目から4週目まで	使用開始から1週間の活動カロリーを基に活動カロリー消費目標を算出し、目標時間を表示します。 今までの活動により目標時間は変わります。
5週目～	4週間分の活動カロリーを基に活動カロリー消費目標を算出し、目標時間を表示します。 目標時間は4週間ごとに変わります。

## 目標達成の結果表示

### ■ 「目標達成インジケーター」

- 1日の活動カロリー消費目標をどれくらい達成したか確認できます。階段上りや早歩き以外の活動による活動カロリー消費分も含んで達成度を表示します。
- インジケーターには-と■の2種類の表示があり、それぞれ10%単位で100%まで達成度を表示します。



- -は1日の活動カロリー消費目標の達成度を示します。
- ■は消費した1日の活動カロリーのうち、階段上りや早歩きなど、負荷の高い運動によって消費された分を示します。

上図の例では、1日の活動カロリー消費目標を80%達成していて、消費カロリー消費目標の30%は、階段上りや早歩きなど、負荷の高い運動によるものであることを示しています。

### ■ 「バンザイマーク」

- 当日の活動カロリー消費目標を達成したとき表示されます。

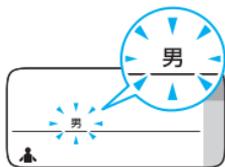


当日の目標を100%達成するとバンザイマーク🙌が表示されます。さらに150%を超えるとバンザイマーク🙌と♪マークが表示されます。

必要なときに  
2

## 個人データを変更する

- 一度登録した個人データを修正したいときや体重が変動したとき、減量目標を変更したいときは、次の操作をしてください。
- ① [メモリ/▲] ボタンと [決定/●] ボタンを同時に3秒以上押し続ける
- 下図の画面が表示されます。



② 個人データを変更する

- 「個人データを登録する」の手順3を参照してください。  
(☞ P11)

最初に

測定する

記録を見る

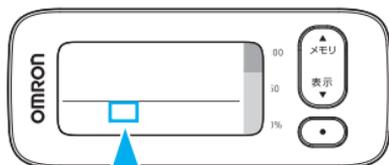
必要なときに

必要なときに

3

## 電池を交換する

### 電池を交換するタイミング



このエリアに

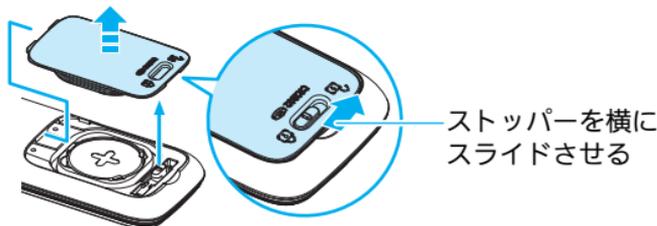
のマークが点滅したら電池残量が少なくなっています。

のマークが点灯したら測定を停止します。

新しい電池（CR2032）と交換してください。

### 電池を交換する

- 電池を交換しても測定記録は消えません。ただし、測定記録は毎時0分に本体に保存されているため、毎時0分から電池交換時までの直近1時間以内の測定記録が消去されます。歩き始める前に電池を交換することをお勧めします。
  - 深夜0:00をはさんで電池を交換しないでください。測定結果が正しく記録されないことがあります。
- 1 本体裏面の電池カバーのストッパーを解除し、電池カバーを開ける

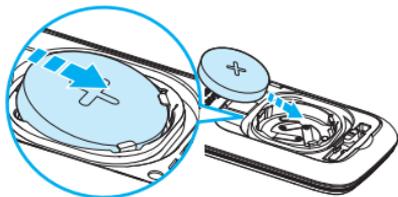


## 2 電池を取り出す

- 細くて折れにくい棒（つまようじなど）を差し込み、電池を取り出します。金属製のピンセットやドライバーなどは使用しないでください。

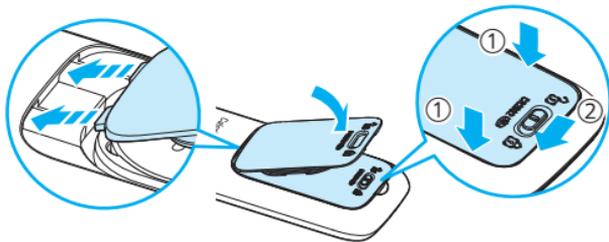


## 3 電池の⊕を上にして、新しい電池を入れる



## 4 電池カバーを閉める

- 凸部を先に差し込み、電池カバーのストッパーをロックします。



## 5 日付と時刻を合わせ直す

- 「個人データを登録する」を参照してください。（☞ P10）

 お知らせ.....

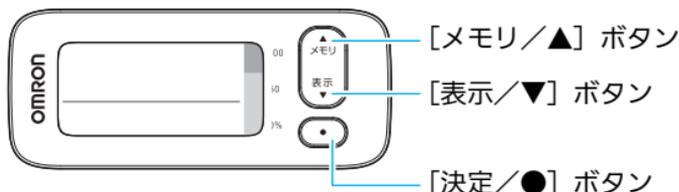
- 交換した電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

必要なときに

4

## お買い上げ時の状態に戻す

- お買い上げ時の状態に戻したいときは、次のように操作してください。操作すると、本体に記録されているすべての設定と測定結果が消去されるのでご注意ください。



- 1 [表示/▼] ボタンと [決定/●] ボタンを同時に 3 秒以上押し続ける
  - 下図の画面が表示されます。



- 2 [メモリ/▲] ボタンと [決定/●] ボタンを同時に 3 秒以上押し続ける
  - 下図のように画面が切り替わります。
  - 15 分操作をせずに画面表示が消えるまでお待ちください。



-  **お知らせ** .....
- 続けて個人データを登録する場合は、画面表示中に決定ボタンを押してください。「個人データを登録する」の手順 2 を参照してください。(P10)

## 保管時のお願い

- 乳幼児の手の届かないところに置いてください。
- 長期間使用しないときは、電池を取り外してください。
- 次のようなところに保管しないでください。
  - － 水のかかるところ
  - － 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
  - － 傾斜、振動、衝撃のあるところ
  - － 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

## お手入れ時のお願い

- いつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をやわらかい布にしみ込ませ、よく絞ってから汚れを拭き取ってください。汚れを拭き取った後、乾いたやわらかい布でから拭きしてください。
- 本体内部に水などが入らないようにしてください。
- 汚れを落とすときは、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。



必要なときに

6

# おかしいな？と思ったら

こんなとき	原因・対処のしかた
 が点滅	電池残量が少なくなっている。 ▶ 新しい電池（CR2032）と交換してください。（☞ P22）
 が点灯	電池残量がなくなっている。 ▶ すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください。（☞ P22）
画面に 何も表示されない	消費電力を抑えるため画面表示が消えている。 ▶ [メモリ/▲] ボタン、[表示/▼] ボタン、 [決定/●] ボタンのいずれかを押してください。（☞ P13）
	電池の向き⊕⊖が間違っている。 ▶ 電池を正しく入れ直してください。（☞ P22）
	電池残量がなくなっている。 ▶ すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください。（☞ P22）
画面が勝手に 消える	ボタン操作をしない状態が5分以上続いた。 ▶ [メモリ/▲] ボタン、[表示/▼] ボタン、 [決定/●] ボタンのいずれかを押してください。（☞ P13）
減量目標値が設定 できない	減量目標値の上限値を超えている。 ▶ 体重×0.04 kg 以内で設定してください。
 が点滅	10日分以上の測定記録が転送されていない。 ▶ 「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、  が消えます。

こんなとき	原因・対処のしかた
 が点灯	14日分の測定記録が転送されていない。(本体記録メモリが最大に達した。) <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 「OMRON connect」アプリに測定記録を送ると、が消えます。</li> </ul>
機器登録ができない	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。</li> </ul>
転送できない	
 が点滅	電池を交換した。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 再度、個人データを登録してください。(☞ P10)</li> </ul>
 が点滅	「OMRON connect」アプリに機器登録していない状態で【決定/●】ボタンを3秒以上押し続けた。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3秒経過すると表示が消えます。</li> </ul>
	通信が正しくできていない。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ スマートフォンの表示を確認し、「OMRON connect」アプリの表示に従うか「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。</li> </ul>
 が点灯	本体が故障している。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 電池を入れ直しても「Err」が表示される場合は、オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください。(☞ P31)</li> </ul>

 お知らせ.....

- 以上の方法でも解決しないときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。(☞ P31)
- 本製品の故障や修理のときは、測定記録などがすべて消去されます。

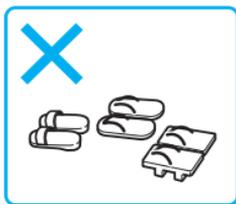
Q：正確に測定するために気をつけることはありますか？

A：次のような場合は、正しく測定できないことがあります。



### 本体が不規則に動く場合

- 腰やバッグからぶら下げているとき
- 不規則な動きをしているバッグの中に入れたとき



### 不規則な歩行をした場合

- サンダル、ゲタ、ゾウリなどを履いて歩行したとき。
- スリ足のような歩き方をしたとき。
- 混雑した街を歩くなどで歩行が乱れたとき。
- 極端にゆっくり歩いたとき。

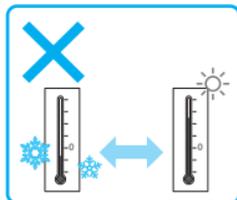


### 上下移動を伴う運動や 振動の多いところで使用した場合

- 歩行・ジョギング以外のスポーツをしたとき。
- 上半身を中心としたトレーニングをしたとき。
- 立ったり、座ったりしたとき。
- 急斜面を上り下りしたとき。
- 乗り物（自転車、自動車、電車、バスなど）に  
乗車中に上下振動または横ゆれがあったとき

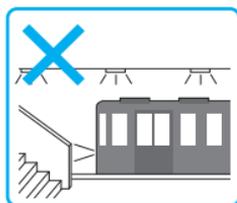
Q：正確に階段上りを測定するために気をつけることはありますか？

A：本製品は、加速度と気圧のデータを使って、階段上りを識別しています。次のような場合は、測定できないことがあります。



温度差の大きい場所を移動した場合

- 氷点下の屋外と暖かい室内を出入りしたとき



気圧差のある場所を移動した場合

- 気圧を意図的に制御した場所（建物内や地下街）を出入りしたとき
- 地下鉄が通過しているホーム上を移動したとき
- 歩行中に強い風が吹いたとき



1 段の段差が極端に低いときや坂道を上がった場合

その他

- 10 段未満の階段を上がったとき
- 階段をゆっくり上がったとき
- 腰やバッグからぶら下げているとき
- 密閉されたバッグやズボン、ファスナー付きのポケットの中に本体を入れているとき

 お知らせ.....

- 階段上り歩数が測定されにくい方は、腕を大きく振って、太ももを上げて階段を上ってください。

必要なときに

8

## サポート情報

- 本製品に役立つウェブサイトをご紹介します。

### OMRON connect について

- 対応スマートフォンのご確認

<http://www.omronconnect.com/devices/>

- 
- 「OMRON connect」アプリのインストール

<http://www.omronconnect.com/setup/>

### 別売品や消耗品のご注文

- オンラインショップ「オムロンヘルスケアストア」ウェブサイト

<http://store.healthcare.omron.co.jp/>

## お問い合わせの前に

### ■ 製品のよくあるご質問



QRコード

<http://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

- お問い合わせの前に「おかしいな?と思ったら」(☞ P26)、「測定の Q&A」(☞ P28) もあわせてご確認ください。

## オムロンお客様サービスセンター

### ■ 「オムロンヘルスケア お客様サポート」ウェブサイト



QRコード

<http://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

あるいは検索サイトで

オムロンヘルスケア サポート  と検索する

必要なときに

9

# 仕様

販売名	オムロン 活動量計 HJA-405T カロリスキャン
電源電圧	DC3V (リチウム電池 CR2032×1 個)
表示	活動カロリー 0 ~ 59,999kcal 総消費カロリー 0 ~ 59,999kcal 脂肪燃焼量 0 ~ 999.9g 歩数 0 ~ 99,999 歩 階段上り歩数 0 ~ 99,990 歩 早歩き歩数 0 ~ 99,999 歩 階段上り目標時間 0 ~ 1440 分 早歩き目標時間 0 ~ 1440 分 距離 0.0 ~ 999.9km 目標達成度 0 ~ 100% 時刻 0 : 00 ~ 23 : 59
メモリ	表示メモリ 7 日分 本体記録メモリ 最大 14 日分
通信方式	Bluetooth® Smart
設定	性別 男/女 年齢 6 ~ 99 才 体重 10 ~ 136kg : 1kg 単位 身長 100 ~ 199cm : 1cm 単位 歩幅 30 ~ 120cm : 1cm 単位 減量目標値 0.0 ~ (体重 × 0.04) kg : 0.1kg 単位 日付 2014 年 1 月 1 日 ~ 2040 年 12 月 31 日 時刻 0 : 00 ~ 23 : 59 : 24 時間表示
使用環境条件	温度 : - 10 ~ + 40 °C データ転送時の温度 : + 5 ~ + 35 °C 湿度 : 30 ~ 85%RH 気圧 : 600 ~ 1050hPa

電池寿命	約 3 カ月（リチウム電池 CR2032 使用時、1 日 12 時間装着、当社試験条件による）
寸法	縦 約 33 × 横 約 78 × 厚さ 約 12 mm
質量	約 28g（電池含む）
付属品	お試し用電池（CR2032×1 個、内蔵）、 落下防止用ストラップ、ストラップ用クリップ、 取扱説明書（品質保証書付き）

## お知らせ

- お断りなく仕様を変更する場合があります。

## 商標について

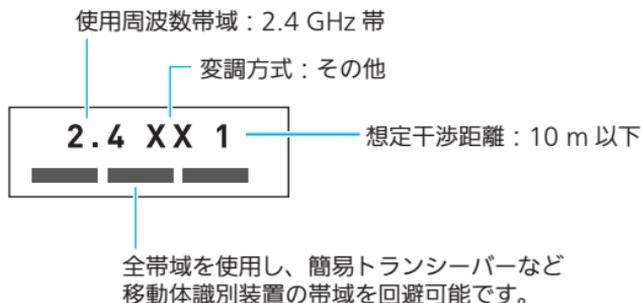
- Bluetooth® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する商標であり、オムロンヘルスケア株式会社は、これらの商標を使用する許可を受けています。
- iPhone、App Store は Apple Inc. の商標です。
- iPhone の商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
- Android、Google Play は Google Inc. の商標です。
- その他本書に記載されているブランド名、製品名は各社の商標または登録商標です。

## 電波法について

- 本製品には、電波法に基づく工事設計認証を受けた 2.4 GHz 帯小電力データ通信システムの無線設備が組み込まれています。本製品を改造したり、無線設備に記載されている認証番号を消さないでください。電波法に抵触する恐れがあります。
- 本製品は日本国内専用です。日本国外で使用しないでください。海外で使用されると、その国の電波法に抵触する恐れがあります。

## 電波干渉に関するご注意

- 本製品の使用周波数帯では、無線 LAN や電子レンジ等の産業・科学・医療機器のほか、他の同種無線局、工場の製造ライン等で使用される移動体識別用構内無線局、および免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局等（以下、「他の無線局」と略す）が運用されています。
  - 1 本製品を使用する前に、近くで「他の無線局」を運用していないことを確認してください。
  - 2 万一、本製品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合は、速やかに使用場所を変えるか、製品の使用を停止（電波の発信を停止）してください。
  - 3 その他、電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。（☎ P31）
- 次のマークは電波の種類と干渉距離を表しています。



# メモ

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

## 保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きにしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロン お客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
  - 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
  - お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
  - 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
  - 品質保証書の提示がない場合。
  - 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
  - 本体以外の消耗部品。
  - 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
  - その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

### 品質保証書

このたびは、オムロン製品をお買い求めいただき、ありがとうございました。製品は厳重な検査をおこない、高品質を確保しております。しかし、通常のご使用において、万一不具合が発生しましたときは、保証規定により、お買い上げ後1年間は無償修理または交換いたします。

※製品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。  
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、  
記入捺印していただいでください。

販売名
オムロン 活動量計 HJA-405T カロリスキャン
ご芳名
_____
ご住所
_____
TEL
(       )

お買い上げ店名
_____ (印)
住所
_____
TEL
(       )
お買い上げ年月日
年       月       日

発売元

**オムロンヘルスケア株式会社**

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地

